Listopad 1931

Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

(WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA)

Rok I. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski w Toruniu, ul. św. Jakóba 16. | Nr. 3.

Treść:

Listopad 1931.

Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

(WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA)

Rok I. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziołkowski w Toruniu, ul. św. Jakóba 16. | Nr. 3.

Do Czytelników, którzy nie znają jeszcze pisma naszego.

„Homeopatja i Zdrowie” rozpowszechnia za pomocą popularnie i przystępnie opracowanych artykułów oświatę higjeniczną, traktując poważnie wszystkie zagadnienia, dotyczące zdrowia, a mianowicie, jak to zdrowie zachować, jak je w razie utraty odzyskać i jak żyć, aby nie chorować.

Zdrowie i dobry humor, to najważniejsze rzeczy dla człowieka. Nikt nie zdoła cieszyć się temi upragnionemi dobrami na stałe, nikt nie może utraconych prędko odzyskać, kto nie zna dokładnie swego organizmu i jego poszczególnych zadań.

Zamierzamy przeciwdziałać niewiadomości oraz obojętności co do zdrowia naszych Czytelników, a właśnie niewiadomość i obojętność, to źródła licznych chorób i cierpień.

Udzielamy jasnych wskazówek, w jaki sposób można doczekać się starości w zdrowiu i w radości życia, pouczając, jak żyć racjonalnie.

Całoroczni nasi abonenci mają prawo do korzystania z bezpłatnej porady leczniczej oraz lekarstwa.

„Homeopatja i Zdrowie” stanie się dla Czytelnika niniejszego numeru niezbędnym przyjacielem i pożytecznym doradcą, tylko trzeba go zaabonować na najbliższej poczcie kwartalnie, dwumiesięcznie lub wreszcie miesięcznie, albo w Administracji w Toruniu na rok cały.

Wydatek tak niewielki zwróci „Homeopatja i Zdr.” z pewnością kilkakrotnie, w razie choroby zaś pomoże szybko, tanio i, co najważniejsza, jak najzupełniej n i e s z k o d l i w i e dla organizmu.

Każdy numer zawiera 4 środkowe strony „Poradnika homeopatycznego”, które prosimy ostrożnie wyjmować i osobno przechowywać, aż będzie z tego książeczka.

Redakcja i Administracja „Homeopatji i Zdrowia“.

Istota homeopatji.

III.

Zanim w jednym z następnych numerów wytłómaczymy obszerniej różnicę pomiędzy homeopatją, a allopatją, wspomnimy na tem miejscu króciutko tylko, na czem polega różnica zasadnicza pomiędzy obu systemami leczniczemi.

Co czynią przeciwnicy nasi w razach choroby? Oni nie podają pacjentom środka, który w większych dawkach wywołuje pewne objawy chorób, lecz dają pacjentom środki przeciwne chorobie, środki, które chorobę przytłumiają i pacjenta oszołamiają. Oni w dniach gorących pragnienie starają się uspokoić nie wodą gorącą, ale zimną, przeciw rozwolnieniu dają środki zatykające, zatwardzenie leczą środkami odurzającemi. Hamburski profesor Dr. Much, który jako pierwszy ze znanych i sławnych profesorów oddał sprawiedliwość homeopatji, pisze w swem dziele: „Przytłumianie febry antypiryną lub podobnemi środkami stanowi tak samo, jak podawanie chemicznych środków nasennych wprost paraliżujące uderzenie w twarz w delikatny system chorego organizmu“.

Ta krótka wzmianka niechaj posłuży Czytelnikom naszym tymczasem jako objaśnienie różnic pomiędzy obu wielkiemi systemami lecznictwa.

Wyjaśnienia powyższe zawierają już właściwie dostateczne pouczenie, dotyczące drugiej zasady homeopatycznej:

Wypróbowanie leków na organizmach zdrowych.

Opisaliśmy powyżej, jak Hahnemann przy tłómaczeniu nauki o lecznictwie prof. Cullena wpadł na pomysł, aby na sobie samym wypróbować działania chininy. Zażył zatem większą dawkę chininy i przekonał się o następstwach, które właśnie były początkiem homeopatji. Ale nie na tym jednym z doświadczeń się skończyło; Hahnemann poddał się dobrowolnie ciężkim doświadczeniom osobiście, a i rodziny swej nie oszczędzał. I tak wypróbował z górą 100 rozmaitych środków i spisał wyniki ich badań. Nie zamierzamy tu opisywać sposobu podobnych badań, dla nas bowiem wystarcza wiadomość, że pewne środki są dokładnie zbadane i wynik badań zanotowany. Ktoby wszakże chciał przekonać się na sobie, jak działają doświadczenia na tle zastosowywania lekarstw u osób zdrowych, ten niechaj weźmie naczczo pewną dawkę n. p. Nux vomica w niskiem rozcieńczeniu, a zauważy niedługo działanie środka, wywołujące ucisk w żołądku, kwaśne odbijanie i wymioty, oraz wzdęcia itd.

Rozpatrzmy się teraz w zastosowaniu trzeciej zasady:

Podaje się leki w dawkach maleńkich.

Moglibyśmy stosować równie dobrze dawki duże bez obrażenia zasady naszej głównej: „Podobne leczy się podobnem“, gdyż wielkość dawki niema nic wspólnego z tą najważniejszą zasadą homeopatji. Wykazało się jednak, iż należy stosować lekarstwa tylko

w dawkach małych, o ile się niechce wywoływać pogorszenia objawów choroby, w następstwie czego homeopatja idzie często do ostatecznych granic możliwości rozcieńczenia. Nie daje się więc nigdy lekarstw tak silnych, aby one wywoływały objawy choroby w chorym organiźmie, gdyżby to było i niepotrzebne i przeszkadzające. I tu powstaje pytanie, — skąd pochodzi wpływ leczący tych maleńkich nicości — jak je nazywają często allopaci? Będę się starał, wyjaśnić wpływ; właśnie z powodu tego wybuchały zacięte walki pomiędzy homeopatami i allopatami, lecz niemniej też pomiędzy homeopatami pomiędzy sobą.

Organizm nasz wyciąga z łona ziemi potrzebne mu sole odżywcze. Według stanu nauki dzisiejszej zdajemy sobie sprawę, że budowę i odbudowę ciała naszego zawdzięczamy działaniu komórek, a ilość takowych w organiźmie dosięga cyfry 30 biljonów. Prof. Dr. Kahn pisze w swem dziele o życiu ludzkiem: „Życie ludzkie, to życie komórek. Jeśli musimy oddychać, to komórkom potrzeba powietrza, a jeśli odczuwamy głód, to nie nam samym się chce jeść, lecz pewna grupa komórek w ściankach żołądka wymaga pożywienia, gdyż wypełniona ona sokami żołądkowemi. Nie my widzimy słowa napisane lub wydrukowane, i nie nasze oczy je widzą, ale pewne komórki pozaoczne, które nabyły z czasem wprawy rejestrowania wrażeń eterycznych, i nie my sami pojmujemy treść tych obrazów i przemieniamy je w zrozumiałe dla nas pojęcia. Pewna zupełnie grupa komórek szarej masy mózgowej posiada zdolność zamieniania znaków eterycznych, które im przynosi nerw oczny, na pewne pojęcia itd.“. Człowiek składa się zatem z około 30 biljonow komórek, a z czego składa się człowiek po rozbiorze chemicznym, nie warto tu wyliczać, gdyż wątpimy, aby to interesowało Czytelników.

Krew nasza zawiera wszystkie składniki, potrzebne do zbudowania i podtrzymywania naszego ciała. I tak — aby przytoczyć przykład — wyciąga dziecko z mleka matki codziennie około 4 miligramów żelaza na 1 litr mleka. Tę znikomą ilość dziecko potrzebuje dla utrzymania się w zdrowiu. A teraz prosimy się zastanowić, że ta znikoma ilość rozdziela się na cały organizm; każda komórka zawiera bowiem żelazo, choć tylko słabe ślady. Stąd pochodzi zasada homeopatji, aby stosować leki w dawkach maleńkich, by nie drażnić zdrowych komórek zbyt silnemi dawkami. Tymczasem komórka, o której co dopiero szerzej mówiliśmy, nie stanowi jeszcze najmniejszej istoty naszego organizmu; jest nią molekuł, który składa się z licznych atomów. Nie należy się zdziwić, skoro twierdzimy, iż miligram organizmu naszego składa się z kilku tryljonów atomów. Z tych dziś przyjętych i jasnych dowodów możemy śmiało wnioskować, że nauka pracuje tu wprost na korzyść homeopatji. Nasze roztarcia i rozcieńczenia lekarstw tworzą właśnie — stosownie do wysokości rozcieńczenia — stutysięczne, miljonowe, biljonowe i jeszcze nieraz wyższe części oryginalnych leków. I te delikatne cząsteczki lekarstw mogą się wcisnąć aż do najodleglejszych i najdelikatniejszych komórek

i atomów wewnętrznych, działając na właściwe źródła chorób. Że tak maleńkie i nikłe cząsteczki leków działają, uczy nas zasada Arndt-Schulza, według której: „Słabe zadraźnienia podwyższają działalność życiową, średnie wstrzymują tę działalność, a silne ją kasują“. Weźmy n. p. tlejącą zapałkę, dmuchnijmy na nią lekko, a zapali się ona powoli, podczas gdy przy silnem dmuchnięciu gaśnie. Przykład to w swoim rodzaju, dowodzący niemniej prawdziwości zasady naszej. (C. d. n.)

Życie i działalność d-ra Hahnemanna.

II.

Hahnemann przekonał się, badając różne środki lecznicze na sobie samym i swej rodzinie, że będzie to metoda dobra, rozpoczął działalność leczniczą nasamprzód w ciasnych ramach, powiększając ją stale, gdy skutki jego nowej metody wykazały wielkie różnice w porównaniu z dotychczasowem lecznictwem. Wreszcie zdecydował się przenieść działalność swoją do Lipska, dokąd się w roku 1812 przeprowadził.

Tutaj zamierzał objąć katedrę w uniwersytecie, aby wykładać homeopatję i zaznajamiać studentów i młodych lekarzy ze swoją nową metodą. Fakultet medyczny uniwersytetu zgodził się na wykłady Hahnemanna, postawił jednakże warunek, aby Hahnemann ustanowił jakąś tezę dowolną i tej wobec całego fakultetu obronił publicznie.

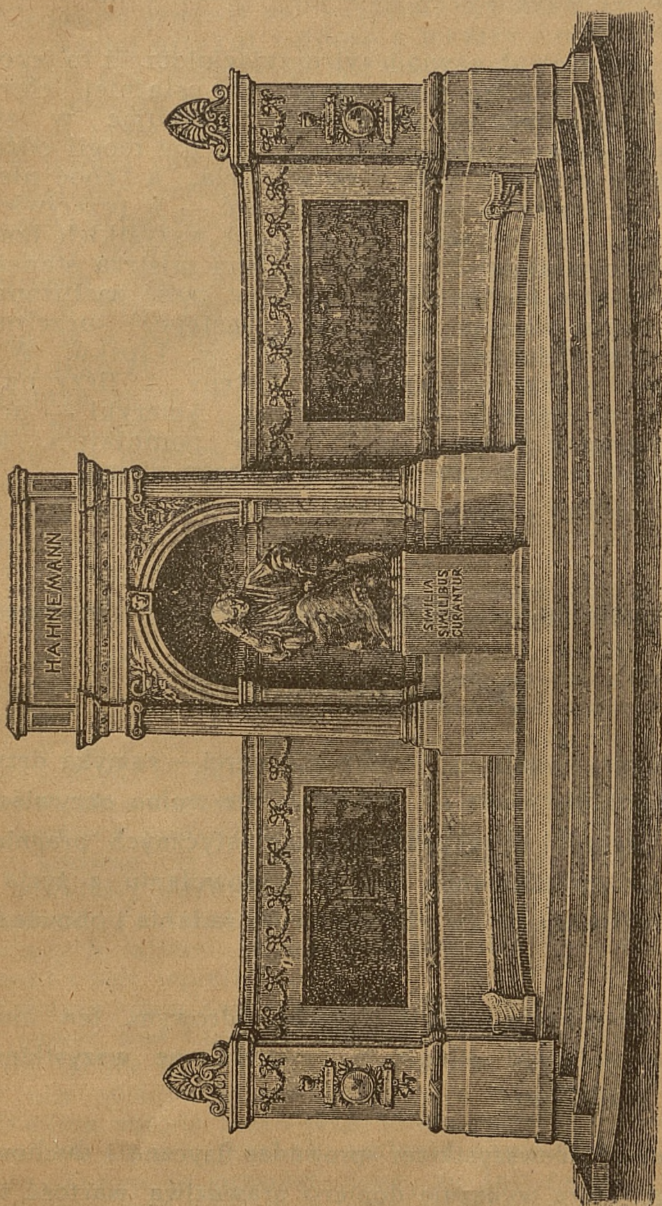
Tu prosimy sobie wyobrazić którykolwiek z fakultetów medycznych w Polsce, udzielającego zezwolenia na wykładanie homeopatji albo wreszcie i innej metody leczniczej. Chyba każdy Czytelnik nasz wie, iż takiego zezwolenia od naszych pp. allopatów nigdyby nie otrzymał!

Hahnemann zgodził się na postawiony warunek i wystąpiwszy publicznie, zadziwił słuchaczy swoich ogromem wiadomości posiadanych oraz dokładnem opanowaniem przedmiotu. Fakultet za wystąpienie tak świetne Hahnemannowi publicznie podziękował i mu powinszował, zaczem udzielono mu „veniam legendi“ czyli zezwolenia na wykłady uniwersyteckie.

Metoda Hahnemanna znalazła tak z czasem wielu zwolenników pomiędzy mianowicie młodszymi lekarzami, choć nie zabrakło i wrogich wystąpień pp. allopatów ówczesnych. Praktyka lekarska Hahnemanna rosła, w Lipsku otwarto szpital homeopatyczny, nazwisko jego dostawało się do coraz dalszych okolic, sława rosła tak, że wielki książe Anhalcki zaprosił go, aby objął przy nim stanowisko lekarza przybocznego, na co się Hahnemann zgodził, co spowodowało przeniesienie się ponowne do stolicy Księstwa, miasta Köthen. Działo się to w roku 1821.

Tu w Köthen stanął Hahnemann na szczycie sławy, pracując nieustannie nad pogłębieniem i rozwojem swej nauki i lecząc

liczne rzesze zdążających do sławnego lekarza chorych z całego świata. Tutaj napisał też swoje drugie wielkie dzieło „Die chronischen Krankheiten“ (Choroby chroniczne). W tych czasach po-



Pomnik wynalazcy homeopatji Dr. Hahnemanna wystawiony w stolicy Stanów Zjednoczonych, w Washingtonie, przez wdzięcznych Amerykanów.

wstał też zatarg pomiędzy Hahnemannem a niektórymi jego zwolennikami. Hahnemann używał na starość jedynie potencji wysokich, a zwolennicy jego chcieliby używać roztarcia niższe, na co się Hahnemann w starczym uporze zgodzić nie chciał.

Jako starzec ośmdziesięcioletni przeniósł się Hahnemann jeszcze do Paryża. Tu się ożenił po drugi raz i doszedł do wielkiego majątku. Rozstał się z tym światem w dniu 2. lipca 1843 roku w wieku 88 lat.

Kiedy zachorował, oświadczył przyjaciołom, iż to jego ostatnia choroba, gdyż organizm jego zużyty. Do ostatniej chwili był Hahnemann jak najzupełniej przytomny, oczekując w spokoju końca. Wszyscy jego uczniowie i zwolennicy nie mogli odżałować śmierci wielkiego swego mistrza i nauczyciela, a choć niektórzy nie godzili się na używanie wysokich roztarć — w przeciwieństwie do Hahnemanna — to jednakże żal ogarnął wszystkich homeopatów. Zapomniano o niezgodzie i nad grobem mistrza stanęła cała ówczesna homeopatja jednomyślnie, oddając cześć zasłużoną wielkiemu swemu i genjalnemu mistrzowi. Następnie uczczono go pomnikiem, który odsłonięto w roku 1851 w Lipsku. W kraju, gdzie homeopatja poczyniła największe postępy i liczy najwięcej zwolenników — w Stanach Zjednoczonych Ameryki — uczczono wynalazcę homeopatji również znakomitym pomnikiem, którego podobiznę dajemy w numerze obecnym naszego pisma.

Cześć pamięci genjalnego człowieka!

Do notatnika.

Chorobie — czającej się służce śmierci — zamyka drzwi przedewszystkiem radość życia. Nie wolno oczywiście szukać tej radości w zaspakajaniu fantastycznych pragnień i w nadmiernem używaniu, lecz w zadowoleniu z życia i w przeświadczeniu, iż się spełnia swoje zadania i obowiązki sumiennie.

Kto chce być zdrowym i zostać zdrowym, ten musi koniecznie połączyć pilność z umiarem we wszystkiem. Umiar za każdą cenę!

Umiar przedewszystkiem sprowadza fizyczną i duchową równowagę, która wykazuje dopiero prawdziwą wartość życia, a równowaga taka doprowadzi do wymarzonego stanu zadowolenia, do prawdziwej radości życia.

Dr. med. J. J. HERWICH — Katowice.

Zmierzch szkolnej medycyny allopatycznej.

Niedawno pojawił się w piśmie Związku Lekarzy Rzeczypospolitej Polskiej artykuł jednego z lekarzy w Król. Hucie, w którym doktor ten niezupełnie bez słusznych podstaw uskarżał się na coraz to większą liczbę partaczów leczniczych na Górnym Śląsku. Sprzyja temu częściowo konwencja genewska, pod której puklerzem trwają zawsze jeszcze stare ustawy niemieckie, dopuszczające wolność leczenia każdemu, kto tego zapragnie. W artykule rzeczowym przytoczył autor też, jako bijący w oczy dowód, w osobie żony szewca miejscowego, która codziennie przyjmuje około 100 osób (chorych) pochodzących z najrozmaitszych okolic Polski i to w Król. Hucie. Dalej przytacza autor jako fakt niezrozumiały, iż w Niemczech, tym klasycznym kraju medycyny, obok 60.000 lekarzy praktykuje 30.000 zapisanych laików.

Dobrze autor uczynił, poruszając kwestję niniejszą, gdyż ostatecznie nie jest na miejscu, że partactwo lecznicze się tak panoszy. Ale cóż pomogą takie skargi lekarzy, popadających coraz to prędzej w nędzę w naszym kraju, jeśli się pp. lekarze allopaci nie zdecydują na gruntowną zmianę swych sposobów leczenia? Czyż to nie daje pp. lekarzom do myślenia, że tam jakaś szewcowa zdoła przyciągnąć takie masy chorych, a to tem więcej winno zadziwiać, iż całe kwalifikacje tej kobiety pochodzą z czasu, kiedy była w służbie w domu pewnego lekarza i tam czyściła pokoje, I ona leczy ludzi, częstokroć wykształconych, z takich środowisk, jak Warszawa, Kraków, Wilno itd. i nieraz rzeczywiście im pomaga, Dlaczegóż ludzie ci nie udają się n. p. do profesorów uniwersytetów, których przecież mają w Warszawie, Krakowie, Wilnie itd.

Odpowiedź tu bardzo prosta i jasna: Do teorji zastarzałych i zeskorupiałych medycyny szkolnej — allopatji — nie posiada człowiek myślący nowocześnie już dawno ani odrobiny zaufania!! Medycyna szkolna czyli allopatja przeżyła się, wykazuje codziennie brak wszelkiej wartości!!

Pomyślmy tylko: Na 60.000 lekarzy aprobowanych aż 30.000 leczących laików. Lekarzom powodzi się coraz to gorzej, a partaczom coraz lepiej!

Lekarze tracą swe wpływy u publiczności, nie umiejąc się postawić wobec Kas Chorych, zeszli na stanowisko podrzędnych urzędników tychże Kas, a leczącym laikom ani przez myśl nie przejdzie, aby pójść w służbę potentatów kasowych!

Według zdania mego lekarze nie potrzebowaliby się uskarżać, gdyby tak się zdecydowali, zmienić swoje metody na nowsze, postępowe. Znana to przecież rzecz, że tak mocno zachwalana chemja lekarska pod względem leczniczym chorym nic dobrego nie przyniosła. Zato przyniosła kieszeniom odnośnych właścicieli fabryk chemicznych olbrzymie zyski!

Choremu chyba obojętnie, w j a k i s p o s ó b się go wyleczy. On życzy sobie, aby go w o g ó l e w y l e c z o n o, byle mu nie za-

szkodzono na zdrowiu na przyszłość. I to zupełnie słuszne i zrozumiałe. Niestety, w tym wypadku medycyna szkolna — allopatja — zawodzi prawie zupełnie, szczególnie, kiedy wchodzą w rachubę choroby zastarzałe. Muszę tu wskazać na bezsilność zupełną w wypadkach gruźlicy kości i płuc, zapaleniach nerek, raka, chorób skórnych, płciowych, astmy, cukrzycy, wola na szyjach itd. A w tych wypadkach osiągają metody nowożytne, postępowe, skutki, które można nazywać wprost cudownemi.

Pomiędzy metodami, nie spokrewnionemi zupełnie z allopatją przytoczyć muszę na pierwszem miejscu — Homeopatję, wynalezioną przez d-ra Hahnemanna, a zatem przecież lekarza aprobowanego. Dr. Hahnemann oddał tą swoją metodą ludzkości olbrzymią i nieocenioną przysługę. Wielka wartość tej metody polega w pierwszym rzędzie na tem, iż dr. Hahnemann zrzekał się szkodliwego w każdym razie stosowania trucizn, stosowanych stale przez allopatję. Czyż znajdzie się jeszcze dziś ktoś, któryby sądził — jako człowiek myślący — że te chemiczne paskudztwa, których w urzędzie zdrowia w Niemczech zarejestrowano aż — 200.000 (dwieście tysięcy!!!) mogą komukolwiek pomóc? Czyż to nie zbrodnia że się tylu paskudztwami eksperymentuje na organizmach ludzkich? A czem większa reklama, tem mniejsza wartość danego preparatu. Pozwolę sobie tu przypomnieć ogromną reklamę n. p. „Salvarsanu", do którego rozreklamowania się prasa nasza codzienna bezmyślnie w wielkiej mierze przyczyniła. „Salvarsan" nie daje absolutnie żadnej pewności, że w razie kiły nie wybuchnie u poczęstowanych tym preparatem n. p. choroba suchot mlecza pacierzowego lub syfilistycznego pomieszania zmysłów, nie licząc już tych tysięcy, których temi przeklętemi zastrzykami wpędzono przedwcześnie do grobu, nabawiono ślepoty, rozrzedzenia mózgu, ropienia nerek i innych najcięższych cierpień.

Homeopatja niema jeszcze nawet wszystkiego pełnych 800 środków i temi pracuje we wszystkich chorobach, szczególnie w chorobach chronicznych, i osiąga zwykle szybko i pewno wyzdrowienia. Ja osobiście pracuję na ogół tylko 20 do 30 środkami, a dysponuję całkiem tylko 130 środkami.

Ile to pieniędzy mogliby oszczędzić chorzy, ile nie wydałyby Kasy Chorych, gdyby się nawrócono do homeopatji!? — ? Ależ prawie wszyscy lekarze w Polsce odżegnują się od homeopatji bez pardonu. Gdybyż to ci panowie spróbowali przynajmniej homeopatji, gdyby choć tylko w tych wypadkach, w których allopatja niema ratunku, zechcieli doświadczyć działania tej nauki! Smutne to, iż chorzy udawać się muszą do t. zw. partaczy i znachorów, aby się wyleczyć z chorób, którym allopatja nic pomóc nie umie. Ci zaś posiadają częściowo, łatwo zresztą nabywane, wiadomości i ludziom zrozpaczonym bardzo często dopomagają! Jakże może lekarz wymagać zaufania od pacjenta, któremu zapisuje co chwila inne lekarstwo o smaku obrzydliwym lub — co jeszcze nierównie gorzej — częstuje go masowemi zastrzykami i to wszystko biednemu choremu nie pomaga. Jeśli chory w biedzie udaje się

do t. zw. partacza albo do homeopaty i ten mu najczęściej pomoże. toż nie dziwno, że taki wyleczony następnie allopatję przeklina i w razie chorób w rodzinie nigdy już do allopaty nie pójdzie. Nie napróżno głosi przysłowie: Mądry Polak po szkodzie!

Jako lekarz jestem zdania następującego: Niechaj się pp. allopaci jak najprędzej odsuną od metod allopatycznych, a skargi ich na rozpowszechnianie się leczących laików na Górnym Śląsku wnet zamilkną.

Jak się ubierać w porze zimowej?

W porze zimowej zadaniem ubioru naszego jest ochrona ciała przed zaziębieniami. Zwierzęta, posiadające futra, nie potrzebują się kłopotać o ubiór zimowy; u nich kwestja ta uregulowana w sposób wprost idealny. Futro zwierząt pod zimę staje się gęstszem i mocniejszem, a waga futra zwierzęcego nie przekracza zwykle nawet 1½% wagi całego zwierzęcia, co stanowi olbrzymią różnicę w porównaniu z ubiorem człowieka w naszym dość ostrym klimacie zimowym. Waga odzieży męskiej, którą musimy dźwigać na sobie zimą, dosięga zwykle nawet 10% wagi człowieka. Skóra ludzka umie się jednakże ochronić przed działaniem zimna; umie ona się ściągać i kurczyć i w taki sposób przeszkodzić za dużej utracie ciepła wewnętrznego. T. zw. „gęsia skórka“ stanowi właśnie taką ochronę, choć tylko na krótko.

Można wszakże ciało nasze „zahartować“, przyzwyczaić je do zimna, nie należy wszakże przeholować i trzymać się trzeba pewnych granic. Obyć się bez okrywania ciała naszego przeciwko szkodliwemu działaniu zimna u nas nie możemy, trzeba się zatem odpowiednio ubierać i do panującego zimna przystosować.

Nie trzeba tylko w strachu przed zimnem iść zbyt daleko. Na ogół klimat nasz nie wymaga, aby nawieszać na siebie grube futra, ciepłe kalosze, ciepłe chustki i szale na szyje i na twarze; a już najmniej potrzeba owłosionej głowie ciepłych nakryć, nie licząc już tych dalszych grubych okryć, które na resztę ciała nakładamy. Jeśli wymagamy od organizmu, aby funkcje swoje sprawował normalnie, należy ubierać się w odzież, która przepuszcza powietrze, a warunek ten musimy stanowczo przepisać dla ubioru zimowego. Jak już wspomnieliśmy, zahartowaniu położone granice, a te u każdej poszczególnej osoby są inne. Nie możemy zatem ustalać pewnej stałej normy, gdyż jeden człowiek znosi więcej zimna niż inny. W każdym razie nie trzeba zimą nakładać na siebie więcej, jak tego potrzeba rzeczywiście.

Co do ubioru męskiego, to przedewszystkiem nosimy za ciepłą bieliznę spodnią, a skoro to bielizna wełniana, to sfilcowuje się ona szybko z powodu zapotnienia, a wskutek tego nie przepuszcza powietrza, przeszkadza parowaniu skóry i dopomaga do zbierania się w ciele szkodliwych bakterji. Skoro ubieramy się zimą w ubrania grubsze, to na ogół wystarczy koszula zwykła na gołem ciele, a w najlepszym razie cienka koszulka bawełniana, często

zmieniana. Ubranie nasze zdolne tylko do przepuszczania powietrza, jeśli się je często czyści, szczotkuje i trzepie, a po każdem rozebraniu należy je rozwieszać na krześle przy otwartym oknie. Przedewszystkiem nie potrzeba otulać tak ciepło szyji. Widzimy przecież, iż szyje marynarzy, zupełnie nieokryte, nie wywołują u nich żadnych chorób, pochodzących z zaziębienia. Nakrycie głowy oraz gatunek obuwia trzeba tutaj również przystosować i nie nosić ciepłych czapek — o ile posiadamy jeszcze na głowie uwłosienie — jako i ciepłych kaloszy na nogach. Zaziębienia są łatwe wobec rozmiękczenia, pozatem przygotowujemy sobie inne choroby i cierpienia w naddatku. Głowę należy nakrywać lekko, a nogi, będące przecież w ruchu, nie potrzebują również grubych wełnianych skarpetek; trzeba jedynie postarać się, aby nóg nie zamaczać, a jeśli się to jednak zdarzyło, należy jak najprędzej zrzucić obuwie i skarpetki, poczem dobrze na sucho nogi wyfroterować. Na uszy nie potrzeba z reguły żadnych zabezpieczeń; wyjątek stanowi jedynie dzień, w którym wieje silny wiatr i zimny. Płaszcz (palto) można zupełnie dobrze zastąpić innemi częściami ubioru, jednakże ma on tę dobrą stronę, że, wchodząc do ogrzanego mieszkania, składamy go i umożliwiamy sobie tak przejście bezpośrednie z zimna do ogrzanego mieszkania i odwrotnie.

Garderoba kobieca odznacza się na ogół większą nierównie zdrowotnością. Atoli nie trzeba sobie wyobrażać, iż pochodzi to z powodu większego uświadomienia pod względem zdrowotnym. Bynajmniej — zależy to wyłącznie od Jaśnie Pani Mody, która dyktuje kobietom sposoby ubierania się i przypadkiem tylko przepisuje coś pożytecznego. W każdym razie ubiór kobiet przedstawia rażące wprost sprzeczności. Pończoszki jedwabne i cieniutkie innego rodzaju na nieokrytych sukniami dolnych częściach nóg, na szyjach natomiast grube futra; toż sprzeczność, powodująca nierównomierne ogrzewanie ciała, względnie ochładzanie, a stąd powstają liczne choroby i to nietylko katary i kaszle, ale niemniej rzeczy dużo gorsze. Zresztą łatwiej zahartować szyję niż dolną część nóg. Nie można oczywiście przypisywać winy rozumnej przypadkiem modzie krótkich sukienek za wszystkie choroby dolnej części kadłuba; niemniej należy koniecznie nogi ubierać możliwie ciepło. Pozatem radzimy trzymać się reguł, jakie przytoczyliśmy co dopiero dla mężczyzn.

Hartowanie należy rozpocząć latem na powietrzu oraz z pomocą zimnych kąpieli i obmywania. Przez czas przejściowy do zimy nie trzeba tej procedury zaprzestać. Kto lęka się zaziębień i ucieka przed każdym chłodnym powiewem, ubiera się bardzo ciepło nawet już jesienią, ten się zaziębia właśnie najprędzej, w przeciwieństwie do takich, którzy ubierają się stosunkowo lekko, używają dużo ruchu na powietrzu i wracają do domu zarożowieni. Hartować winniśmy już dzieci nawet małe, a skoro czynić to będziemy z należytym dla organizmu dziecięcego umiarem, nie będziemy się potrzebowali obawiać o nasze pociechy i ubierać je będziemy mogli lżej niż to czyniono jeszcze przed laty dwudziestu.

Pielęgnowanie skóry zimą.

Zdarza się czasem, że i moda posiada swoje dobre strony. Modzie zawdzięczamy wielki rozwój sportów, a tem samem też sporty wprowadziły pielęgnowanie skóry, chociaż nie koniecznie z rozmysłem. Nie zaliczamy tu różnych barwników, pudrów i farbek na wargi, ale rozumiemy w tym wypadku utrzymywanie w zdrowiu skóry naszej, tego tak ważkiego organu ciała, a którego oceniania należytego uczą nas rozumieć coraz to nowe i dokładniejsze doświadczenia badaczy i uczonych. Wprawdzie homeopatja dawno już doceniała ważność pielęgnowania skóry i przeżytnych w życiu chorób skórnych, ale cieszyć się należy, iż obecnie i allopatja zaczyna na dobre rozumieć ważność zdrowia skóry ludzkiej.

W jaki sposób wpływa zimno na czynność skóry i jakich należy używać sposobów pielęgnowania skóry w porze zimowej?

Pod wrażeniem zimna ściągają się przedewszystkiem zewnętrzne naczynia skóry, aby zmniejszyć wydzielanie ciepła; to znaczy, iż obieg krwi zwalnia się w tych częściach skóry, które nie posiadają jakiegoś przykrycia i zabezpieczenia przed działaniem zimna. Na skutek tej powolności w obiegu krwi zmniejsza się czynność gruczołów potnych również w celu zapobiegania oddawaniu zbyt znacznej części ciepła, które wywołuje z konieczności zimne powietrze przez silniejsze wydzielanie potu. Trzeba sobie uprzytomnić, że powietrze zimne jest suche, aby zrozumieć tę czynność skóry. Należy tutaj przyjąć za pewnik, że gruczoły tłuszczowe pracują również z mniejszą siłą. Następstwem jest, iż skóra się wysusza, staje się mniej elastyczną oraz wrażliwszą na wszelkiego rodzaju podrażnienia.

Zadaniem dobrego pielęgnowania skóry zimą jest według powyższego przedstawienia rzeczy odwrócenie wszystkiego, coby mogło wpływać niekorzystnie na obieg krwi. Trzeba więc nosić wygodne obuwie i rękawiczki, odrzucić wszystko, co mogłoby uciskać lub ścieśniać części ciała; to ważne zabiegi, aby się uchronić przed odmrożeniami. Osoby — w szczególności dziewczęta i kobiety — cierpiące na odmrożenia, winny zatem nosić tylko pończochy wełniane podczas pory zimowej. Należy się ubierać ciepło, jeśli mróz silniejszy, trzeba nosić ciepłe ubrania, czapki wełniane, otulać uszy i brodę, szczególnie podczas ćwiczeń sportowych.

Kąpiel codzienna potrzebna zimą tak dobrze, jak latem. Trzeba używać do mycia twarzy i rąk wyłącznie wody miękkiej, t. zn. ubogiej w wapno... Woda deszczowa, z roztajanego śniegu lub odgotowana posiada tę wymaganą właściwość. Dodatki do wody, jak n. p. otrąbki migdałowe, boraks albo wreszcie gliceryna nadają wodzie wymaganą tutaj właściwość. Gorąca woda drażni silnie skórę, zimna woda zaś zamyka pory skóry i nie oczyszcza ciała dostatecznie. Temperatura najdogodniejsza dla mycia twarzy i rąk, to 20 do 25 stopni Celsiusza. Do wody należy oczywiście i mydło, a tutaj należy być mianowicie zimą ostrożnym, aby nie na-

rażać się na szkodliwe podrażnienia skóry. Najlepiej nadaje się do tych celów dobre, tłuste mydło glicerynowe.

Mycie mydłem wyciąga ze skóry dość dużo tłuszczu, zatem należy skórę nacierać co wieczór dobrym kremem lub pastą, a kto posiada skórę bardzo ubogą w tłuszcz, ten winien nacierać zimą skórę po każdem umyciu twarzy lub rąk. Rano trzeba zmywać natarty tłuszcz ciepłą wodą i nacierać skórę miękkim płatkiem dokładnie. Przez dzień cały trzeba pozwolić skórze oddychać bez przeszkód. Właśnie zimą należy koniecznie pamiętać, aby skórę po każdem umyciu dokładnie osuszyć, gdyż inaczej powiększyłyby resztki wilgoci parowanie skóry, a co za tem idzie, wrażliwość na zimno i powstawanie odmrożeń.

Kto zimą uprawia sport w górach, ten musi koniecznie nacierać dobrze skórę tłuszczem, aby się uodpornić przeciwko działaniu promieni, tem silniejszych, że śnieg je powiększa i rzuca z wzmożoną siłą na organa niezabezpieczone. Nie trzeba tu też zapominać o namaszczeniu tłuszczem warg, aby je zabezpieczyć przed tak częstem pękaniem. Nie wolno wszakże pudrować ciała, gdyż powietrze górskie, suche i przejmujące, wysusza zbytnio ciało.

Gdyby jednakże pomimo wszelkich zapobiegawczych przygotowań okazały się pierwsze oznaki odmrożenia — palenie, swędzenie i zaczerwienienie — trzeba w domu natychmiast pozdejmować rękawiczki lub obuwie i skarpetki, froterować silnie ręce i nogi, a w dodatku można wziąć gorącą kąpiel ręczną lub nożną. Gdyby oznaki odmrożenia pomimo tego nie ustąpiły, trzeba udać się o pomoc do lekarza homeopaty lub choćby allopaty. Nic nie może nam obmierzić więcej radości z pory zimowej i jej przyjemności, jak właśnie odmrożenie i skutki tegoż.

Oddychanie nosem.

Oddychanie ustami niezdrowe dla dróg oddechowych stanowczo. Na skutek oddychania nosem ogrzewa się wdychane powietrze niemal do stopnia ciepłoty ciała oraz przejmuje się parą, gdyż powietrze zimne jest suche. Kto nosem oddycha, ten nie wdycha dużo kurzu i brudu, które pozostają w nosie i tam się niszczą pozatem giną w ten sposób liczne szkodliwe dla organizmu drobnoustroje (mikroby).

Zatem prosimy pamiętać o oddychaniu nosem i pouczaniu mianowicie dzieci w tym kierunku.

Wątroba, jej zadania i jej najczęstsze choroby.

I.

Wątroba, to konieczny dla życia naszego narząd gruczołowaty, przeznaczony dla przemiany materjałów odżywczych, które z cienkiej kiszki przechodzą do krwi (białko i cukier). Dalsze zadanie wątroby polega na tem, że zbiera ona zamarłe i zestarzałe ciałka krwi i tworzy z nich, w połączeniu z innemi odpadkami wewnętrznemi żółć. Jeszcze dalej tworzy wątroba warsztat ludzki, w którym wytwarza się materjały pędne dla organizmu (fermenty); niemniej służy wątroba organizmowi jako śpichlerz na krew i wodę.

Wątroba posiada barwę brunatno-czerwoną, co pochodzi z jej zadania głównego, rozpuszczania czerwonych ciałek krwi, którą to czynnością dzieli się wątroba z również brunatno-czerwoną śledzioną. Jednakże wątroba tworzy narząd doskonalszy i ważniejszy od śledziony.

Wątroby położenie w ciele naszem znajduje się pomiędzy brzuchem a piersiami, i to ze strony prawej. Przytwierdzona ona tam z pomocą pewnego rodzaju sznura żyłowatego, który ją też stale w pozycji utrzymuje. Pozycja wątroby wewnątrz zmusza ją do poddawania się wszelkim ruchom wzwyż i w dół, przyczem mniej albo więcej się ona ścieśnia albo wypręża, a na skutek tych ruchów krew w siebie wciąga lub ją wypycha. Silne oddychanie działa zatem korzystnie na wątrobę.

Wątroba posiada kształt podłużno-czworograniasty z tępemi kończynami. Pod dolną przestrzenią ma dwie bruzdy podłużne i jedną poprzeczną. Bruzdy te mają kształt łacińskiego „H" i dzielą wątrobę dolną na cztery części. Tu też znajdują się żyły, krew wprowadzające i wyprowadzające. Z prawej strony „H" leży pęcherz żółciowy, a w lewej bruzdzie znajduje się sznur, który wątrobę od wnętrza aż do pępka utrzymuje w pozycji. W taki oględny sposób przymocowana wątroba nie może się tak łatwo ze swej pozycji wydobyć i z tego powodu słyszy się nadzwyczaj rzadko o swej pozycji wydobyć i z tego powodu słyszy się nadzwyczaj rzadko o chorobliwej zmianie jej położenia. Zdarza się to jedynie, jeśli osłabią się sznury, podtrzymujące wątrobę w pozycji, a to zdarza się rzadko.

Wątroba składa się z niezliczonych płatków, a płatki te składają się znów z maleńkich komórek, tylko przy pomocy szkieł silnie powiększających dostrzegalnych. Te maleńkie komórki służą czynnościom wewnętrznym wątroby. Złożony z tych komórek twór wątroby może się nassać krwią jak gąbka, niemniej wodą i innemi odżywkami oraz tam to wszystko przetrzymywać. Z tego powodu posiada wątroba (jako też śledziona) możność znaczniejszego nawet powiększania się, a po usunięciu zawartości wypeł-

niającej skurczyć się do wielkości naturalnej. Wątroba stanowi zatem narząd śpichlerzowy dla przemienionych materjałów odżywczych, wody oraz soli.

System żyły wrotnej i żyła wrotna: — Krew, służąca do zaopatrywania narządów trawienia, w szczególności żołądka, częściowo też kiszek, niemniej gruczołu brzusznego, nie powraca bezpośrednio do serca, tylko zbiera się w wielkiej żyle, którą nazywamy żyłą wrotną. Ta żyła wrotna przeprowadza napojoną białkiem, cukrem, solami i wodą krew przez wrota do wątroby, gdzie się rozdziela i w końcu w kształcie coraz to delikatniejszych żyłeczek dochodzi do płatów i komórek wątroby. Po zmianie żyłeczek na naczynia włoskowate, otaczające płatki wątrobiane w kształcie siatki oraz po wyparciu żółci do najdelikatniejszych kanalików żółciowych, zbiera się oczyszczona ze starzejących się cząsteczek krew w żyle krwistej wątroby, aby wypchnąć tę krew do serca. W ten sposób musi krew, pochodząca z żołądka, cienkiej kiszki i gruczołu brzusznego przewędrować całą sieć naczyń i żyłek włoskowatych (system włoskowaty całego narządu trawienia i system włoskowaty wątroby) zanim dostanie się do serca. Te dwa systemy żyłeczek włoskowatych i pomiędzy niemi osadzoną żyłę wrotną zowiemy systemem żyły wrotnej. Ten właśnie system jest przy omawianiu chorób wątroby nader ważny, z powodu, iż w nim częstokroć krew się zatrzymuje. Ten system żyły wrotnej stanowi też bramę, przez którą działają głównie nasze środki homeopatyczne na całość wątroby.

Aby sobie wyrobić pojęcie o zachorzeniach dróg żółciowych trzeba mieć pojęcie o drogach, służących odprowadzaniu żółci. Po wytworzeniu się cieczy żółciowej z krwi wątrobianej w komórkach wątroby, zbiera się żółć w kanalikach żółciowych, które się następnie jednoczą w jednym kanale. Ten kanał, gruby około 7 milimetrów i około 4 do 5 milimetrów długi, tworzy pobocznie kanalik, prowadzący do pęcherzyka żółciowego, który niema wyjścia. Część tego kanału, odłączająca się do dwunastnicy nazywa się wspólnym kanałem żółciowym, gdyż przez ten kanał przepływa wszystka żółć, pochodząca z pęcherzyka żółciowego oraz pochodząca z wątroby wprost. Kanał żółciowy wątroby i kanał żółciowy wspólny, jako też pęcherzyk żółciowy stanowią narządy błonkowate, które posiadają wewnątrz delikatniutkie muskuły przepychające żółć do kiszek. Podczas oddychania ścieśniamy zawsze mniej albo więcej wątrobę, a ta na skutek tych zmian dopomaga delikatnym muskułom wewnątrz kanalików do wypychania żółci do kiszek. Człowiek lekko oddychający, który do tego jeszcze dużo siedzi przy pracy jest w niebezpieczeństwie nabycia sobie choroby „kamieni żółciowych“. W każdym odcinku dróg żółciowych mogą się wytworzyć kamienie — w kanale wątrobianym żółciowym, w pęcherzu żółciowym oraz we wspólnym kanale żółciowym. (C. d. n.)

Slepa kiszka.

O ślepej kiszce słyszał chyba każdy, również o częstych jej operacjach, kończących się zwykle szczęśliwie. Znane jest ogólnie, że ślepa kiszka posiada tak zwany wyrostek robaczkowy, o którym zbyt mało dotychczas nauka posiada wiadomości. Zresztą cała ślepa kiszka z jej wyrostkiem robaczkowym jest dziś jeszcze zagadką, gdyż nikt powiedzieć nie umie, jakim celom właściwie ten cały narząd służy. Na ogół mówi się, iż to narząd „szczątkowy", t. zn. odziedziczony po jakichś przodkach, nie mający żadnego celu i usunąć go można bez szkody dla życia. Za pozwoleniem, — nie jesteśmy tego zdania. Co natura nam dała, to służy jakimś celom, zatem ślepa kiszka z jej wyrostkiem robaczkowym służy nam również, choć dotychczas nie odkryto zupełnie tych celów. A że żyć można bez ślepej kiszki, to nie dowodzi niczego, gdyż równie dobrze, choć cokolwiek niewygodnie, można żyć bez ręki, bez nogi, bez jednej nerki itd. Tyle dziś już wiemy, że wyrostek robaczkowy wytwarza pewną część białych ciałek, jakie mamy we krwi. Zatem wyrostek robaczkowy ma już cel jakiś określony. Przyjdzie czas, że dowiemy się, iż ślepa kiszka posiada swoje zadanie, choć obecnie są lekarze, którzy twierdzą, że ślepa kiszka jest nietylko człowiekowi niepotrzebna, ale wprost szkodliwa i usunąć ją należy. Obecnie stanowi ślepa kiszka jeszcze narząd zagadkowy.

Ale pozostawmy ten wstęp na uboczu i czekajmy na rozwiązanie zagadki, na co i poco dała nam natura ślepą kiszkę z jej wyrostkiem. Zajmijmy się praktyczną stroną ewentualnego zachorzenia.

Skoro lekarz ustali zapalenie ślepej kiszki zwykle zalękną się tak pacjent jak i jego otoczenie. Jednakże niema się czego obawiać, jeśli się lekarza zawołało dosyć wcześnie. Z końcem wieku ostatniego wykryto sposób, umożliwiający usunięcie ślepej kiszki za pomocą operacji i o ile tylko operacja następuje jeszcze w początkach cierpienia, nie należy mieć żadnych obaw.

Rozumie się, iż żaden lekarz, który ustalił zapalenie ślepej kiszki, nie będzie czekał, aż choroba się rozwinie zupełnie, ale sumienie mu nakaże polecić w takim wypadku operację. Jest rzeczą oczywistą, że lekarza należy zawołać już w początkach choroby, skoro okażą się jej objawy początkowe. Z tego właśnie powodu chcemy pouczyć Czytelników naszych, jak się objawia zapalenie ślepej kiszki, aby w danym razie nie zwlekano z powołaniem lekarza.

Gdzie jest siedziba ślepej kiszki? Otóż z żołądka prowadzi kanał do kiszki cienkiej, z tej zaś do kiszki grubej, której początkiem jest właśnie kiszka ślepa. Ta kiszka znajduje się po stronie prawej dolnej części brzucha, a do tej kiszki przyrośnięty jest dodatek podobny do glisty, który nosi nazwę wyrostka robaczkowego. Ten wyrostek gra tu częściej znaczną rolę o tyle, że do niego wdostają się jakieś odpadki pokarmowe, jak pestki owoców itp., a ponieważ niema z tego robaczka wyjścia, zdarza się częściej zapale-

nie wyrostka, przedziurawienie ścianki wyrostka i w następstwie ropienie, wywołujące zapalenie otrzewnej, kończące się zwykle śmiercią, jeśli nie nastąpi na czas operacja.

Zapalenie ślepej kiszki występuje ostro lub słabiej. Słabe zapalenie nie grozi życiu pacjenta i trwać może miesiące, a nawet lata. Objawy są następujące: Zatwardzenie na odmianę z rozwolnieniem śluzowatem, przy którem odchodzą częściej zbite grupki kału. Chorzy skarżą się na ucisk, wzdęcia w dolnej części brzucha oraz ból przy nacisku na prawą stronę dolnej części. Dalej dokucza im brak apetytu, częste odbijanie, mdłości, które się w dalszym rozwoju potęgują do wymiotów. Wymioty te składają się początkowo z pokarmów zjedzonych, następnie z żółci i cuchnącego odchodami śluzu. Występują kolki w brzuchu oraz silne burczenia i pozorne przewalania się kiszek, przedewszystkiem na stronie prawej, gdzie domacać się można nabrzmienia bolącego kiszki. Do tego czasu niema wcale gorączki albo tylko słaba, a otrzewna prawie wcale nie odczuwa jeszcze zapalenia. O ile się uda, w tem stadjum opanować chorobę, giną objawy chorobowe, następują silne wypróżnienia i po 8 do 14 dniach powraca pacjent do zdrowia.

Nie uda się opanować choroby i rozszerzy się zapalenie na otrzewną całą, z bólami silnemi w całym już dolnym brzuchu oraz ropieniem, wówczas czas najwyższy, aby przedsięwziąć operację, gdyż śmierć następuje w takim wypadku dość szybko.

Nie należy zatem czekać, skoro jakieś oznaki zapalenia ślepej kiszki się pokażą, ale wezwać wcześnie lekarza, gdyż nieraz chodzi już o minuty jedynie.

Ważnem jest, wiedzieć, że tacy, którzy już raz w życiu przetrwali zapalenie ślepej kiszki szczęśliwie, nie są nigdy pewni powrotu choroby. Przeciwnie, zdarza się nader często, iż właśnie tacy zapadają na nowo. Wprawdzie radzą niektórzy lekarze, aby usunąć ślepą kiszkę nawet podczas spokoju, twierdząc, iż niema ona, a specjalnie wyrostek robaczkowy, żadnego zadania do spełnienia w organiźmie naszym, my jednakże nie radzimy usuwać ani ślepej kiszki ani jej robaczka bez oczywistej potrzeby. Choć nie wiemy jeszcze z pewnością, jakie cele mają oba te narządy, to jednakże muszą one mieć zadania potrzebne organizmowi, a wtedy szkoda je usuwać niepotrzebnie.

Za powód zapalenia ślepej kiszki uważano dotychczas wdostanie się do kiszki względnie wyrostka robaczkowego kawałeczków emalji z naczyń kuchennych, pestek owoców, szczeciny szczoteczek do zębów, ości rybie itp. Zdaje się, iż przyczyny są tu inne, gdyż za rzadko znajdują się przedmioty tego rodzaju w kiszce lub wyrostku. Nauka dzisiejsza uważa, że winę ponoszą tu bakterje, które się wdostały do wnętrza, podobne do bakcylów, wywołujących zapalenie migdałów. Oczywistą rzeczą jest, że drażnienie błony śluzowej kiszek nieodpowiedniemi pokarmami oraz katary kiszek grają również niepomierną rolę.

Praktyka lat kilkudziesięciu poucza nas, że operacje ślepej kiszki udają się prawie zawsze szczęśliwie, dlatego nie trzeba

mieć żadnych obaw, o ile dość wcześnie odszukamy lekarza i ten po zbadaniu sumiennie poleci operację, choć przyznać musimy, że znaczna część operowanych wyszłaby była z opresji bez operacji.

Homeopatja posiada środki na wyleczenie zapalenia ślepej kiszki, jeśli sprawa się jeszcze nie rozwinęła zbytnio aż do stanu, wymagającego już operacji.

Żołądek.

Jak wiadomo ogólnie, jest żołądek najważniejszym właściwie organem człowieka. Od niego bowiem zależy w pierwsz. rzędzie cała nasza maszyna wewnętrzna, tak fizyczna jak duchowa, nasz humor nawet. Tymczasem każdy prawie wypróbował na sobie, że ten nasz pan żołądek posiada swoje liczne fantazje i humory własne. Raz nie znosi tego, innym razem znów owego, draźni go podniecenie nasze nerwowe itp. Aby się czuć w porządku i dobrze, trzeba więc żołądek utrzymywać w dobrym humorze.

Niedomagania żołądkowe mogą pochodzić z chorób organicznych albo niedyspozycyj nerwowych, a odróżnić jedno od drugich nie tak łatwo, jakby się zdawać mogło, gdyż objawy niedomagań zwykle się nie różnią. Żołądek posiada bowiem wewnątrz siatkę licznych nitek i niteczek nerwowych, a jeśli te ulegają podraźnieniu, występują objawy podobne, jakoby gruczoły nie były w porządku, jakoby żołądek cierpiał na wrzody, na opuszczenie, na rozdalenie lub t. p.

Żołądek, to umieszczony w górnej części brzucha rodzaj worka, do którego prowadzi przewód pokarmowy. Worek ten za pomocą spuszczającej się przegrody przepuszcza pokarmy do cieńkiej kiszki dla dalszej przeróbki. Ściany żołądka posiadają gruczoły, które wytwarzają potrzebne dla strawienia białka (mięsa itp.) kwasy i pepsynę. Jeśli wytwarza się za dużo kwasów, wówczas odczuwamy t. zw. palenie zgagi i kwaśne odbijanie, natomiast, skoro kwasów za mało, potrawy leżą w żołądku zbyt długo i wywołują tak nieprzyjemne i przykre obciążenie żołądka. Zdaje się, iż leży w żołądku jakiś ciężki kamień. Prawie każdy wie, jakie pokarmy żołądek jego trawi dobrze, a jakie niedobrze, jednakże nie każdy raczy się zastosowywać do tych wskazówek swego żołądka. Połechtanie podniebienia ważniejszem im jest, niż zdrowie.

Praktyka codzienna wykazuje, że w chorobach początkowych żołądka można dać pomoc bez wielkich trudności, dlatego poleca się odszukanie dobrego lekarza, który ewentualnie żołądek wypompuje i odda zawartość wypompowaną do chemicznej analizy. Analiza wykaże, czy w żołądku są jakieś wrzody, lub t. p., a w najgorszym razie trzeba żołądek prześwietlić dla przekonania się, czy niema w żołądku jakichś blizn, albo nastąpiło opuszczenie (zresztą rzadkie) lub wreszcie żołądek zleniwiał i pracować racjonalnie niechce. Poza przepisami medycznemi zaordynuje lekarz przedewszystkiem skrupulatną djetę. Skoro dokładne badania nie wykażą nic

organicznie nienormalnego, wówczas zachodzi wypadek nerwowego cierpienia żołądka, które należy usunąć przez wyleczenie źródła nerwowości.

Na tem miejscu pozwolimy sobie zwrócić uwagę chorych na chorobę już chroniczną żołądka, że niema żadnego celu udawanie się w takich wypadkach do lekarzy allopatów, gdyż ci środków na wyleczenie żołądkowej choroby chronicznej nie posiadają. Choroby żołądka zastarzałe leczy jedynie homeopatja i śmiało twierdzić i udowodnić mogę, iż wyleczyłem sam liczne takie cierpienia, które trwały nawet 20 do 30 lat. Rozumie się, że tak zastarzałe cierpienia nie ustępują zwykle po jednej dawce lekarstwa, choć niedawno zdarzył mi się wypadek wyleczenia pod Lublinem osobnika, cierpiącego na ciężką chorobę żołądka od lat 23! I po jednej tylko dawce lekarstwa, a choć pacjent się nie oszczędza wcale, to dziś, po 18 miesiącach, żołądek jego funkcjonuje normalnie.

Aby nie wywoływać lekkomyślnie jakiegoś cięższego cierpienia żołądkowego trzeba ten tak potrzebny i nieraz kapryśny organ traktować racjonalnie, to znaczy, nie obciążać go zbytnio i nie męczyć go. Skoro poznaliśmy, czego żołądek nasz nie znosi, należy się tego koniecznie wystrzegać. Przyzwyczajenie i zahartowanie nie może tu mieć miejsca. (C. d. n.)

Z historji lecznictwa.

III.

Nader interesującem jest zagadnienie ówczesne dotyczące ran postrzałowych. Brunschwig jest pierwszym z lekarzy, który się tem zagadnieniem zajmuje, przyczem opiera naukę swoją na galenizmie. Twierdzi on, jakoby rany postrzałowe były zatruwane przez wnikający do ran proch, co przecież było nonsensem. „Truciznę“ trzeba zatem wydostać z ran, przeciągając przez nią w obu kierunkach linkę z włosia. Jeśli rana nie chciała się ropić — na owe czasy uważano ropienie jako niezbędne — wówczas wkładano w otwór rany t. zw. dłutko ze słoniny, aby resztę „trucizny“ wydobyć i wywołać upragnione ropienie. W tym samym celu używano także pewnych plastrów. Tkwiące w ranie kule i ostrza strzał należało po rozdaleniu rany za pomocę noża lub innego jakiegoś instrumentu wyjmować obcęgami, służącemi specjalnie do wydobywania kul. Skoro jeszcze i taki zabieg okazał się bezowocnym, stosowano pewne zioła, „wyciągające“.

Doskonalszem jest już dziełem książka Hansa von Gersdorf p. t. „Feldbuch der wundarztney“, której autor podczas licznych wojen i bitew zebrał dużo doświadczenia i samodzielności. Dzieło to wyszło w r. 1524. Książka rzeczona zawiera prawie wszystkie zagadnienia ówczesnej chirurgji. Oczywiście on niemniej poświęca miejsca ranom postrzałowym: „Von den geschossenen wunden — von büchsenklötzen, schärften oder ysen

(Eisen), die in den wunden bleyben". Z tytułu tego wynika jasno, że w czasach owych zdarzały się jeszcze często rany od dzid i strzałów łukowych. Po wydobyciu kuli lub ostrza należy nalać do rany gorącego oleju, aby ranę oczyścić i gangrenie zapobiec.

Najpoważniejszem dziełem ówczesnem jest książka „Praktika der wundarztney" Feliksa Würtza. Wyszło ono poraz pierwszy w r. 1563 i doczekało się następnie jeszcze dalszych nakładów oraz tłómaczeń na kilka obcych języków. Feliks Würtz żył w latach 1518 do 1575, a dzieło jego zajmuje w każdym razie miejsce poczesne w historji chirurgji. Ostro występuje on przeciwko szyciu ran krwawiących, któryto zwyczaj wprowadzili inni chirurgowie z chęci zysku, gdyż obliczali oni honorarjum według ilości szwów. Würtz występuje także przeciwko używanym w owych czasach środkom tamującym krwawienie ran, jak n. p. rozpalone żelazo, zapalanie do rany wprowadzonej bawełny itp. Jednakże oświadcza się z zupełną ufnością za używaniem kości czaszki, t. zw. „mumji". Wszelkiego rodzaju rany należy leczyć w taki sposób, aby brzegi ran możliwie zjednoczyć, a ropa ma stanowić najkorzystniej działający balsam leczący. Uważał on ropę jako twórcę „ciała", powstałego ze zjednoczenia brzegów ran.

Wszystkie powyższe nauki i przepisy bledną jednak wobec występu Francuza, Ambroise Paré, którego nazwać możemy jednym z największych genjuszów chirurgji. Żył on od r. 1517 do 1590. Rodzice jego, mieszkańcy małej wioski w Bretanji, byli biedni i oddali syna już bardzo wcześnie w naukę do balwierza w Paryżu, aby się u niego nauczył chirurgji. Młody Paré odznaczył się wkrótce jako świetny chirurg, w następstwie czego powierzono mu stanowisko chirurga w szpitalu Hotel-Dieu, gdzie mógł samodzielnie działać według swej woli. Jako młodzieniec 19-letni brał udział w licznych wojnach Franciszka I, podczas których wojen miał dużo sposobności, aby zebrać niemałe wiadomości anatomiczne i chirurgiczne. Z końcem r. 1545 i zakończeniem wojen Franciszka I stał się Paré pilnym uczniem sławnego w owych czasach anatoma Sylviusa, i to nawet pomimo sprzeciwu fakultetu, ponieważ nie umiał po łacinie. W r. 1553 został pierwszym chirurgiem i osobistym służącym Karola IX, osiągając szczyt karjery, dostępnej wówczas dla chirurga we Francji. Był to człowiek nader pobożny i ludzki oraz sławny szeroko z powodu licznych, szczęśliwych operacji i znacznych sukcesów leczniczych.

Paré był autorem licznych dzieł w języku francuskim, które tłómaczono następnie na język łaciński. Ceniąc zasługi takich uczonych, jak Galen i Hypokrates, zdawał sobie jasno sprawę, iż jest rzeczywistym reformatorem lecznictwa. Główną jego zasługą jest może nauka, że rany postrzałowe nie są zatrute, a stanowią one specjalny gatunek kontuzji. Właściwie tylko przypadkowi zawdzięcza on przekonanie się o fałszu dotychczasowych twierdzeń, ale zrozumiał on natychmiast wielką wagę zauważonego przypadku. Po pewnej bitwie zabrakło potrzebnego oleju dla zalewania gorącego ran. Biedny Paré był zniewolony jedynie rany zabanda-

żowywać, przy czem miał wielkie obawy, iż mu ranni poumierają. Ku swemu wielkiemu zdziwieniu znalazł nazajutrz po macoszemu potraktowanych rannych w stanie dużo lepszym niż tych, których według przyjętej metody potraktował gorącym olejem. Paré'mu zawdzięczamy też nowy sposób amputacji, polegający na tem, iż odwiązywał on wielkie naczynia krwionośne, a nie używał dotychczasowych środków przeciwko krwawieniu i gorącego żelaza. Odwięzywanie małych naczyń krwionośnych znane było już w starożytności i używa się go także dzisiaj jeszcze. Środki dawniejsze nie zabezpieczały przed ponownem krwawieniem ran po amputacjach.

Zdaje się, iż pewna liczba średniowiecznych chirurgów używała już również tego odwięzywania, ale środkiem tamującym upływ krwi było zazwyczaj rozpalone żelazo. Dziwnem wydawać się musi, iż metoda Pare'go nie przyjęła się zbyt szybko w kołach chirurgów, gdyż jeszcze w piewszej połowie XVII wieku używano dość często rozpalonego żelaza. W każdym razie ligaturę taką wprowadził Paré już wówczas do poranień czaszki i otwierania jej (trepanacji), ustalając bardzo rozumne zasady. Nowością reformatorską są jego przepisy dotyczące członków oraz sztucznych członków, cyli ortopedji. Sławne były jego akuratnie i po mistrzowsku odrobione sztuczne ręce i nogi. (C. d. n.)

DZIAŁ KOBIECY!

Brak krwi.

III.

Przyczyny braku krwi oraz zmiany spowodowane tym brakiem wskazują właściwie już sposób walki przeciw temu cierpieniu. Tu należy w pierwszym rzędzie dbać o dostateczną ilość potrzebnych organizmowi składników, zatem chodzi o racjonalne uregulowanie p o ż y w i e n i a. Trzeba tu koniecznie na pierwsze miejsce wysunąć te potrawy, które posiadają największą zawartość żelaza, a mianowicie zielone jarzyny, jak szpinak, wszelkiego rodzaju kapusty itd., następnie kasze rozmaite, niepolerowany r y ż i wogóle wszystkie potrawy mączne. Gęsta, dobrze mlekiem i masłem zaprawiona polewka zastąpić winna wszelkie rosoły. Rosoły bowiem nie posiadają żadnej rzetelnej wartości pożywnej, a smaku, drażniącego podniebienie nadają rosołom jedynie przyprawy użyte.

Mąka i cukier, to pokrewne pożywki, z tego powodu też korzystnem jest spożywanie kakao, jako posiadające zawartość tak jednego jak i drugiego.

Do tej samej grupy pożywek zaliczamy też s ł ó d, który można zażywać w różnych kształtach, czy to jako ekstrakt słodowy, czy też jako p i w o s ł o d o w e. Jeśli tu przytaczamy piwo słodowe, to ważnem jest, aby ono zawierało jak najwięcej ekstraktu słodowego, jak najmniej alkoholu i było smaczne.

Mleko samo nie odpowiada wcale wymaganiom, jakie stawiamy dla pokarmów tutaj potrzebnych, gdyż jest ono ubogie w żelazo. Należy więc przy mleku dawać potrawy, zastępujące ten brak, a wogóle nigdy nie pić mleka samego bez przygryzania czegokolwiek. Oszczędzimy tem pracy dużo naszemu żołądkowi i utrzymamy go stale w zdrowiu.

Owoców surowych albo gotowanych nie powinno zbraknąć po żadnem jedzeniu, gdyż posiada owoc dużo soli odżywczych i nadto dużo sił, pochodzących z promieni słonecznych. Niemniej dobre są orzechy, choćby z powodu wysokiej zawartości tłuszczu. Tłuszcz wytwarza, jak wiadomo, dużo ciepła, zatem korzystnem jest również używanie śmietany w skromnych ilościach — także w kształcie śmietany bitej.

Mięso i wędliny — to nie pokarm dla cierpiących na brak krwi, mianowicie nie dla dzieci anemicznych.

Na przepisy powyższe dostaje się najczęściej odpowiedź, że właśnie wyliczonych tych potraw nie jada się chętnie, atoli fałszywe zestawienie pokarmów stanowi przedewszystkiem najważniejszą przyczynę braku krwi. Gdyby cierpiący na brak krwi odżywiali się racjonalnie, to nie cierpieliby wcale na anemję.

Usuwać należy pozatem poboczne niedomagania, związane z brakiem krwi, jak n. p. zatwardzenie, ale nie za pomocą środków przeczyszczających. Także trzeba poświęcić sporo uwagi pielęgnowaniu skóry.

Wytwarzanie ciepła jest w organiźmie zmniejszone, nie można więc co do skóry zmieniać postępowania raptownie i zbyt ostro; tylko powoli należy skórę przyzwyczajać do silniejszych podrażnień. Dobrem przygotowaniem do wodnej kuracji skóry jest stanowczo używanie kąpieli słonecznych i powietrznych. Dopiero po takiem przygotowaniu skóry przejść można do stosowania wody w formie ostrzejszej.

Ruch na świeżem powietrzu jest tu niezbędny, choć nie należy się przemęczać. Ruch ten wywołuje głębsze i częstsze oddychanie, gdyż zużywa się przy ruchu więcej tlenu i wskutek tego zużycia powstaje tem większa jego potrzeba. Ale nie obojętnem jest, gdzie się oddajemy ruchowi, czy to na ulicach miasta, czy n. p. w lesie. Dlatego też nie zaliczamy spaceru po mieszkaniu itp. jako przepisowego ruchu. Zresztą zmiana materji w muskułach czynnych jest inną, niż w spoczywających. Odczuwamy to sami dokładnie: Jeśli powróciliśmy z dłuższej przechadzki, choćby nawet cokolwiek podmęczeni, to zauważymy w sobie pewne odświeżenie, którego poprzednio nie było. Rozsądne oddawanie się pewnym sportom powiększa jeszcze dobre skutki ruchu na powietrzu.

Znane ogólnie, iż więcej dziewcząt niż chłopców cierpi na brak krwi. Pochodzi to stąd, że chłopcy są żywsi i nieraz wprost dzicy, a dziewczęta się zajmują czynnościami siedzącemi, jak n. p. robótki, gra na fortepianie itp. W czasach ostatnich sprawa się zmienia, choć zdaje się, że zaczyna nieraz grozić wprost zdrowiu na skutek przemęczenia.

Tak wychwalana obecna moda w ubiorach kobiet nie jest dla zdrowia korzystną, gdyż podraźnienia z powodu zimna wpędzają krew ze skóry do wnętrza organizmu, gdzie się krew zbiera nienormalnie i wywołuje częste zachorzenia. Obieg krwi pogarsza się, części wewnętrzne cierpią na tem, boć krew już sama w sobie jest złą z powodu t. zw. braku krwi. Podobnie działają też wszystkie uciskające części garderoby.

Zmienione są w cierpieniu tego rodzaju regulujące funkcje nerwów naszych, a gra tu znaczniejszą rolę brak wapna i innych składników, niż brak żelaza.

Od powyższych naszych wywodów przechodzimy do kuracji, do sposobu leczenia braku krwi, a ważne to bardzo obok uregulowania obiegu krwi oraz djety. Zastosowanie większych dawek żelaza nie zgadza się, jak już wspomnieliśmy, z chemizmem naszego organizmu. Z drugiej strony nie umie sobie organizm ludzki dać rady z żelazem anorganicznem, a jedynie z żelazem organicznem, jakie n. p. znajduje się w potrawach. Żelazo naturalne obciąża jedynie żołądek, o czem się przekonać możemy tak często z zaburzeń żołądkowych, przyjmując przepisane przez pp. allopatów

żelazo. Żelazo roślinne już przeszło przez organizm żywy roślin, moglibyśmy nawet nie bez pewnej słuszności twierdzić, iż uległo ono w roślinie przetrawieniu, z powodu tego jest łatwe do strawienia w żołądku ludzkim, skąd przechodzi do krwi, przyczyniając się do bogatszego wytwarzania ciałek czerwonych. Zupełnie mylnem jest mniemanie, iż żelazo, dawane przez allopatję wprost do żołądka, tworzy ciałka czerwone; tak wcale nie jest. Żelazo roślinne działa na ciałka czerwone podniecająco i powiększająco ich zdolność do wchłaniania potrzebnych ingredjencji i pomnażania wydatniejszego ciałek. Do osiągnięcia tego celu nie potrzeba wcale tych wielkich dawek allopatycznych; wystarczają tu maleńkie dawki homeopatyczne jak najzupełniej, uwzględniając maleńką zawartość żelaza we krwi. Tem się też tłómaczą tak świetne wyniki przy kuracji braku krwi; organizm w sposób podobny wchłania inne jeszcze potrzebne mu składniki, aby wytwarzać jak najliczniej brakujące ciałka czerwone. Zresztą — przy przepisywaniu lekarstw —badamy dokładnie, w jakim kierunku mają działać nasze środki, czy to na większe utlenianie krwi, czy na wytwarzanie liczniej ciałek czerwonych, czy wreszcie na odnośne nerwy.

Widzimy zatem i tutaj, że homeopatja dużo dokładniej indywidualizuje niż to czyni allopatja, a większej korzyści z homeopatji dowodzą p. in. składniki wód, które leczą brak krwi, jak n. p. Kudowa, Pyrmont, Homburg itp.

Matki i dzieci.

Każdy, kto się zamierza poświęcić jakiemuś fachowi, musi się przygotować do niego, musi nabyć pewną ilość odpowiednich wiadomości oraz przebyć pewną praktykę. P r z y g o t o w a n i e takie uważamy jako zupełnie naturalne i konieczne i nie zrozumielibyśmy, gdyby ktoś chciał występować n. p. jako księgowy lub nauczyciel, nie posiadając fachowego przygotowania. I tak jest wszędzie. Ale jest jedno pole, gdzie nie wymaga się żadnego przygotowania. Nasze młode dziewczęta idą w życie, wychodzą za mąż bez wszelkiego przygotowania i nabycia wiadomości, koniecznych dla ich przyszłego stanowiska m a t e k naszego narodu. Wygląda to tak, jakobyśmy uważali, iż dziewczęta nasze posiadają wszystkie potrzebne im jako matkom wiadomości z przyrodzenia. Tymczasem zauważamy codziennie, jak niedoświadczone i bezwolne są nasze matki, gdy chodzi o żywienie i wychowanie dzieci i tu się okazuje, jak złem jest wychowanie i przysposobienie dziewcząt naszych dla życia i ich przyszłych obowiązków.

W paru miejscowościach organizuje się od niedawna kursy pielęgnowania niemowląt, a na te kursy wysyłają rozsądne matki swoje dorosłe córki, aby tam nabyły potrzebnych im wiadomości i praktyki. Należy tutaj wszakże zanotować, że pielęgnowanie niemowląt stanowi jedynie małą część obowiązków matek, acz bardzo

ważną. A i pielęgnowania niemowląt na ogół nie uczymy się prawie, gdyż sposobności jest u nas nadzwyczaj mało, a w dodatku pozostawia się dobrej woli jednostek, czy chcą korzystać z nadarzających się sposobności.

W interesie zdrowia przyszłych naszych pokoleń, i to zdrowia fizycznego i duchowego, należy wymagać, aby dziewczęta nasze wszystkich stanów obowiązkowo przygotowane były na obowiązki, które je czekają jako przyszłych matek. Tu i ówdzie czyni się słabe próby w średnich szkołach żeńskich, aleć to dotychczas jedynie próby.

Wychowywanie matek nie może się zresztą rozpoczynać dopiero w klasie najwyższej, gdyż do tego czasu dużo się zaniedbywać musiało. Należy tu wspomnieć o wykształceniu miednicy ze względu na przyszłe wymagania i zadania. Miednica nienormalna może się stać niebezpieczną w razie ciąży, a to nietylko dla matki, ale i dla dziecka. Również tak częste u dziewcząt i kobiet zaparcia stolca rozpoczynają się zwykle już w pierwszych latach szkolnych i trudno je później usunąć, a szkodliwe one bardzo w razie ciąży i w połogach. Odpowiednio kierowane wychowanie, normalne odżywianie i przyzwyczajanie zapobiegają tu chronicznej słabości kiszek. Niemniej ważnem jest pielęgnowanie piersi. Nie wolno dawać dziewczętom sukien, ścieśniających piersi, choć nie powinno się ścieśniać także innych części dorastającej dziewczyny. Ze względu na przyszłą ciążę należy poświęcać więcej uwagi wykształceniu gruczołów piersiowych. Toż karmienie własnych dzieci jest ogromnie ważne tak dla matki, jak i dla dziecka.

Statystyka poucza nas, iż ojcowie alkoholicy mają córki niezdolne do karmienia dzieci w znacznym procencie. Przy wyborze męża albo żony należy z tych i dużo innych powodów być ostrożnym i rozsądnym, trzeba zwracać dokładnie uwagę na przymioty fizyczne i duchowe rodziny, z którą się łączyć zamierza, a nie tak czynić, jak to się u nas robi zwykle. Należy oczywiście zważać na stanowisko społeczne przyszłego męża oraz na opinję rodziny przyszłej żony, jednakże nie powinno się poświęcać przyszłej harmonji małżeńskiej i widoków na zdrowe dzieci dla zewnętrznych korzyści.

Za mało, albo raczej prawie wcale, nie liczy się społeczeństwo nasze z nauką o dziedziczności przy doborze męża lub żony. A jednak wie niemal każdy u nas, że dzieci mniejwartościowe lub chorowite stanowią źródło ciężkiej niezgody małżeńskiej w przyszłości, wielkich kłopotów i wydatków pieniężnych. W szczególności należy dowiedzieć się, czy w rodzinie przyszłego męża albo żony nie panują jakieś cierpienia nerwowe i umysłowe, samobójstwa lub wreszcie kurcze. Niemniej ważnym jest alkoholizm, ponieważ alkoholik jest zawsze mniejwartościowym i wiemy ze statystyk, że progenitura po alkoholikach prawie stale niedomaga. Znane to, że pijaństwo dziedziczą dzieci, ale co jeczcze gorsze, to dzieci pijaków stanowią często niebezpieczństwo dla otocznia z

powodu chorób umysłowych. Niemniej zdarzają się dzieci alkoholików, które w znacznej liczbie działają antyspołecznie, będąc przestępcami kryminalnymi.

Równie często nie zwraca się uwagi na oznaki wewnętrzne i usposobienie. Podejrzani są t. zw. dowcipni i zawsze weseli, jakoteż stale smutni lub wreszcie naprzemian raz weseli, raz smutni, bez równowagi umysłowej. Takich należy uważać także za mniejwartościowych umysłowo, którzy przelewają na dzieci częstokroć bardzo niebezpieczne właściwości, wywołujące ciężkie choroby umysłowe.

Nie zawsze dziedziczenie odbywa się w linji prostej, t. j. z ojca na dzieci, trzeba zatem dowiedzieć się także o krewnych bocznej linji, czyli o rodzeństwo i rodziców. Specjalnie należy zachować ostrożność przy małżeństwach między krewnymi, gdyż tutaj biorą się dwie osoby o podobnych naturach; z drugiej strony — o ile rodziny obie są zdrowe — nie potrzeba się zbytnio obawiać. Znam rodzinę, której ojciec i matka pobrali się ze względów majątkowych w dość bliskim pokrewieństwie, a choć oboje byli zdrowi i doczekali późnej starości, to jednakże z pięciorga dzieci dwoje są niemowami, a jedno nietylko niemową, ale jeszcze w dodatku idjotyczne.

(Ciąg dalszy nastąpi).

Pielęgnowanie rąk.

Cała budowa ludzka zmierza do tego, aby rękom umożliwić wykonywanie skomplikowanych czynności. Małpom służą ich ręce jeszcze do chwytania i czepiania oraz opierania się, jednakże u człowieka wpłynął długi bardzo szereg wieków na inne ukształtowanie dłoni i palców, tak, że ręka może się przystosować wskutek swej wielkiej ruchliwości do każdego nakazu mózgowego.

Skoro mózg został uszkodzony i rozkazów rękom wydawać już nie zdolny, to ręce wykonywać mogą już tylko proste chwyty, coby było dowodem, że rozwój rąk miał swój początek właśnie jedynie z początkowych ruchów pierwotnych.

Jak wiemy, rozwój dziecka jest powtórzeniem skróconem rozwoju całej ludzkości. W pierwszych dniach życia dziecko wykonuje ruchy rąk bezwiedne, nieświadome, następnie, z rozwojem umysłu, posługuje się ręką w miarę poznawania swego otoczenia. Dziecko stara się uchwycić przedmiot, do którego się chce zbliżyć, naprzód ręką.

Ręce są zawsze i wszędzie widoczne i podsuwają się same pod obserwację, dlatego od niepamiętnych czasów starano się pielęgnować ręce. Sztuka należytego pielęgnowania rąk nabrała znaczenia prawdziwego dopiero od czasu wojny światowej. Mało jest dziś kobiet, któreby nie starały się o dobry wygląd rąk, co godne właściwie uznania, zwłaszcza ze stanowiska higjenicznego.

Każdy wie, iż ręce, nie utrzymywane w należytym porządku, mogą być rozsadnikami różnych chorób, zwłaszcza zaniedbane paznokcie przenoszą obficie chorobowe zaracki. Policja sanitarna przypomina to przez zakaz dotykania palcami wystawionych na sprzedaż produktów spożywczych.

W jaki sposób można uzyskać piękne ręce?

Nasze babcie miały swoje własne metody, według których uważały, iż ręce ich się upiększą. Otóż nosiły one prawie stale rękawiczki. Starały się, nie wystawiać rąk na działanie promieni słonecznych i sypiały nawet zawsze w rękawiczkach. Babcie hołdowały przekonaniu, że ręce ich przy takiej konserwacji będą białe i miękkie. No i udawało się im najczęściej, ale piękność ich rąk była niestety pięknością chorą. Nie wolno wsadzać ręki stale w rodzaj więzienia. Piękna i zdrowa ręka wymaga wolności, powietrza, słońca i czynności. Ręka, stale ubrana w rękawiczkę marnieje i doprawdy nie będzie piękną.

Skóra ręki da się utrzymać w delikatności za pomocą kremu, ale muskuły podskórne muszą być zdrowe i silne. Ruch i masaże dają zdrowie i siłę muskułom.

Przed udaniem się na nocny spoczynek radzimy wcierać przez najmniej 5 minut niezbyt oszczędnie i dość silnie dobry krem, rozczepiać jak najmocniej palce, trzymać palce w pozycji rozczepionej dosyć długo i zebrać je z powrotem. Taki manewr powtarza się 20 do 30 razy, a muskuły zyskają na sile i ręka na piękności.

Wiek kobiety widać zawsze na szyji i rękach. Należy zatem dbać o swoje ręce jak najlepiej, wystawiać je na działanie powietrza i słońca, niezaniedbywać masażu i ćwiczenia muskułów, a ręce będą wówczas stale młode i piękne.

Czy to konieczne?

Czy to konieczne, aby gospodynie domu lub służące wykonywały prace w gospodarstwie stojąc? Prawie wszystko robić można siedząc, o ile się ma odpowiednie siedzenie. Pracując siedząco, oszczędzamy i nie męczymy kolan, kostek, nerwów i zapobiegamy tworzeniu się lub powiększaniu żylaków, wreszcie nie odczuwamy tak silnie zmęczenia. Pani domu nie potrzebuje, podawszy n. p. obiad, wygłaszać z ulgą sentencji: „No, nareszcie mogę usiąść.” Siedząc, można zupełnie dobrze przyrządzać jarzyny, przygotować inne prace kuchenne, a w końcu nawet myć statki oraz prasować. — Proszę tylko spróbować, a przekona się każda pani, że można radę moją przeprowadzić ku zdrowiu własnemu i na korzyść rodziny.

Rozmaitości.

Kino, a zmęczenie oczu.

Międzynarodowy Instytut Filmu Wychowawczego w Rzymie rozpisał niedawno ankietę na temat powyższy. Wpłynęło bardzo dużo odpowiedzi, w tem z samych Włoch z górą 25.000, z których wynika, iż zaledwie jedna czwarta widzów odczuwa zmęczenie oczu po seansie filmowym. Zagadnieniem tem zainteresowali się również lekarze — okuliści, którzy stwierdzili, iż nawet dwugodzinne seansy nie mogą szkodzić oczom, pod warunkiem, iż film nie będzie zużyty i nie będzie zbyt szybko nakręcany. Londyński okulista dr. Bishop Harman twierdzi, iż seans dla dzieci winien trwać normalnie najwyżej godzinę.

Można żyć bez części mózgu.

W czechosłowackim świecie lekarskim budzi niezwykłe zajęcie wypadek wprost niebywały, wyjątkowy.

Otóż w szpitalu Hradyszcza węgierskiego leży 55-letni kolejarz, nazwiskiem Spewak, któremu mózg częściowo wypłynął wskutek uderzenia siekierą, które Spewak otrzymał podczas bójki.

Uderzenie było tak silne, że rozpłatało Spewakowi czaszkę na długość 12 centymetrów. Gdy przywieziono tak straszliwie zranionego do szpitala, lekarze opatrzyli wprawdzie ranę i usunęli z uszkodzonego mózgu odłamki kości, nie przypuszczali jednak, aby pacjent ich mógł żyć. Tymczasem ku wielkiemu zdumieniu ich Spewak nietylko żyje, ale powraca już do zdrowia, przyjmuje pożywienie i rozmawia z otaczającemi go.

Dopiero wszakże przyszłość wykaże, o ile straszliwa rana wpłynie na jego władze umysłowe i fizyczne.

Ośrodek snu i czuwania.

Studja przeprowadzone w wiedeńskiej klinice psychjatrycznej nad epidemją grypy mózgowej (encephalitis lethargica) doprowadziły do stwierdzenia, że w mózgu zwierzęcym znajduje się osobny ośrodek, regulujący zasypianie i budzenie się. Ośrodek ten posiada ważne znaczenie dla snu zimowego zwierząt. Zwierzęta, którym w jesieni zniszczono ten ośrodek, przez przekłucie, nie popadały w sen zimowy. Natomiast zwierzęta, znajdujące się w stanie letargu zimowego nie budziły się już więcej po zniszczeniu wspomnianego ośrodka. Tak więc zniszczenie jednego i tego samego ośrodka może doprowadzić zarówno do śpiączki jako i bezsenności.

Na podstawie powyższych doświadczeń próbują uczeni wiedeńscy wywoływać przez naświetlanie odpowiedniej części mózgu promieniami Roentgena długotrwały sen w wypadkach długotrwałej bezsenności i w wypadkach niektórych chorób umysłowych.

Rzeczywista homeopatja takich środków nie potrzebuje, a czyni wszystko to, co robią eksperymenty pp. allopatów — niestety zwykle w takich wypadkach nader szkodliwe.

Odpowiedzialny redaktor: Józef Korczak-Ziołkowski Toruń, ul. św. Jakóba 16.

Jak długo zachowywać djetę?

Przy chorobach ostrych, świeżych, zachowywać trzeba djetę po wyleczeniu jeszcze dni kilka, po chorobach długotrwałych, chronicznych, po wyleczeniu jeszcze około miesiąca, aby choroba nie powróciła.

Pogorszenie homeopatyczne.

Niektóre organizmy reagują na lekarstwa homeopatyczne w ten sposób, że im się stan chorobowy pogarsza, czasem nawet znacznie. Powracają nawet czasami stare, zapomniane choroby itp. Zwiemy stan taki „pogorszeniem homeopatycznem" i radzimy, nie obawiać się niczego w takich wypadkach. Jestto najlepszy i zupełnie pewny dowód, że lekarstwo dobrze trafione i choroba się po kilku, a najdalej kilkunastu, godzinach zmieni na dobre. O tem prosimy pamiętać w razie pogorszenia i obaw pacjentów.

W końcu dodajemy, że nie należy stawiać lekarstwa w wodzie rozpuszczonego w słońcu lub przy ciepłym piecu.

Praktyczniej niż w szklance od herbaty rozrzedzić lekarstwa w jak najzupełniej czystych butelkach (około 150 gramów zawartości) i dobrze zakorkowanych.

Apteczki nasze składają się z 60 środków, co na zwyklejsze choroby wystarcza. Choroby cięższe, skomplikowane, leczyć trzeba z pomocą fachowca; tu dobra wola laika nie wystarczy.

Środki posiadają numery, któremi są oznaczone w apteczce, a składają się z następujących poszczególnych jednostek:

Spis
środków zawartych w przyszłej homeopatycznej apteczce domowej.

1. Aconitum
2. Agaricus muscarius
3. Antimonium crudum
4. Apis mellifica
5. Arnica montana
6. Arsenicum album
7. Asa foetida
8. Aurum metallicum
9. Baryta carbonica
10. Belladonna
11. Bryonia alba
12. Calcarea carbonica
13. Cantharides
14. Carbo vegetabilis
15. Causticum
16. China
17. Cina
18. Cocculus
19. Coffea cruda
20. Colocynthis
21. Conium maculatum
22. Crocus
23. Cuprum metallicum
24. Drosera
25. Dulcamara
26. Ferrum
27. Graphit
28. Helleborus niger
29. Hepar sulfuris
30. Hyoscyamus niger
31. Ignatia
32. Jodum
33. Ipecacuanha
34. Kali carbonicum
35. Lachesis
36. Lycopodium clavat.
37. Mercurius solubilis
38. Millefolium
39. Natrum muriaticum
40. Nitri acidum
41. Nux vomica
42. Opium
43. Phosphori acidum
44. Phosphorus
45. Platina
46. Plumbum
47. Pulsatilla
48. Rhus toxicodendron
49. Secale cornutum
50. Sepia officinalis
51. Silicea
52. Spigelia aothelmia
53. Spongia marit. tosta
54. Stramonium
55. Sulfur
56. Thuja occidentalis
57. Variolinum
58. Veratrum album
59. Vinca minor
60. Zincum metallicum

Apetytu brak.

Nux vomica w wypadkach zwykłych i dla osób cierpiących często na zatwardzenia.

Antimonium crudum, jeśli pacjent czuje odrazę do potraw.

Pulsatilla i Sufler na odmianę dla osób anemicznych, blednicowych.

Artretyzm (Gicht).

Sulfur, Jod. Hepar sulf. Natrum muriat. jedno za drugiem po przerwach, jeśli się okaże, że leki nie pomagają. Przy wzdęciach i zaparciu Lycopodium clav.

Colocynthis przy ukrytym artretyzmie, kiedy pacjent odczuwa silne bóle stawów, a powierzchownie nic nie widać nienormalnego.

Aconizum i Bryonia naprzemian w — początkach cierpienia, kiedy jeszcze są gorączki i febry.

Belladonna — jeśli stawy silnie zaczerwienione.

Causticum— jeśli stawy już zgrubiały albo potworzyły się guzy. Najwżaniejszą rzeczą jest tu djeta. Nie wolno jeść prawie zupełnie mięsa, używać alkoholu i korzeni, żywić chorego przedewszystkiem pokarmami roślinnemi; najmniej tłuszczów, soli. O ile pacjent może, niechaj używa jak najwięcej świeżego powietrza.

Po wytworzeniu się guzów o wyleczeniu mowy być nie może.

Astma (Dychawica).

Arsenizum album oraz Carbo vegetabilis naprzemian — jeśli chory dostaje ataki duszności ze strachem i silnym kaszlem zwykle około północy.

Kali carbonicum — jeśli astma pochodzi z cierpienia sercowego lub płucnego, a dokucza głównie nad ranem.

Belladonna, specjalnie u kobiet podrażnionych i dzieci, krew uderza do głowy, ściskanie w piersiach, oddech raz krótki, raz długi ze strachem, zawroty głowy, ucisk w gardle, kurcze, bezwolne oddawanie moczu i kału.

Bryonia alba — przy braku tchu bez możności oddychania, kłucia w piersiach, częsty kaszel z kłuciem w górnym brzuchu, wieczorami często bicia serca i uderzanie pulsów w obu ciemionach. Pacjent nie może leżeć na prawej stronie.

Carbo-veg. — jeśli pacjent ma astmę t. zw. kurczową i cierpi na wzdęcia, także przy skłonności do puchliny wodnej. Oddech ciężki i krótki. Kurczowy kaszel, palenie w żołądku.

Cuprum met. — u dzieci i kobiet histerycznych, pogarsza się w czasie perjodów. Ściskanie kurczowe w piersiach, czkawki, od-

dech piszczący, napady ciężkiej duszności kurczowej, ściągnięcie muskułów dolnego brzucha, wymioty przy końcu ataku.

Ipecacuanha — przy silnem zrzucaniu flegmy. Głównie dla dzieci. Niepokój, strachy, kaszel silny. Oddech szybki i krótki.

Pulsatilla — dla anemicznych, histerycznych kobiet, szczególnie po za słabym i zarzadkim perjodzie, po spożyciu zbyt tłustych potraw. Szybki, krótki oddech, na piersiach flegma, ataki pozornego uduszenia się. Uczucie dychawiczne, jakby po wdychaniu dymu siarkowego, szczególnie wieczorami i nocami. Wzdęcia, często cierpienia żółciowe i wątroby. Usposobienie płaczliwe.

Spongia mar. — Jeśli ucisk w gardle, jakby od zatyczki. Pogarszanie się objawów duszności wskutek prawie każdego poruszenia. Astma cierpiących na gruźlicę płuc, albo posiadających wole na szyji.

Veratrum alb. Jeśli pacjent posiada członki zimne, uderzają na niego zimne poty, omdlenia, strachy śmiertelne. Kaszel głęboki. Polepszenie przy połykaniu jakiegoś napoju.

Aurum met. — dychawica cierpiących na serce.

Sulfur — dychawica osób, cierpiących jeszcze na jakiekolwiek wyrzuty skórne, albo które cierpiały na takież wyrzuty niegdyś, albo którym wyrzuty skórne allopatja zasmarowała.

Basedowa choroba.

Ferrum — ponieważ zapadają na chorobę tę prawie wyłącznie kobiety anemiczne. Jeśli silniejsze kołatanie serca, to dawać na przemian Ferum i Spigelia ant.

Belladonna, — jeśli objawy trwają zbyt długo.

Jodum — jeśli wole na szyji się zwiększa — w dodatku.

Pozatem spokój, pokarmy niedrażniące i, kto może, wyjazd do Krynicy lub Nauheim.

Bezsenność.

Coffea cruda — przy bezsenności nerwowej lub z podniecenia. Dwie łyżki na 2 godziny i jedną godzinę przed spaniem.

Chamomilla vulg. — po zgniewaniu się lub kłótni.

Aconitum — po przestrachu. Przewracanie się w łóżku ze strachem. Co 2 godziny przez dzień cały.

Ignatia — po zmartwieniu i ciężkim kłopocie. Jedna dawka wieczorem.

Calcarea carbonica — jeśli mózg przeforsowany na skutek przepracowania, przy nieustannem nabieganiu myśli, przy cierpieniach sercowych i po połogach kobiet wobec długotrwającej febry.

Thuja occ. — jeśli po dłuższej bezsenności nie umiemy odnaleźć powodu. Rano, na czczy żołądek jedną dawkę.

Biegunka (Rozwolnienie).

China — latem, rżnięcie w brzuchu, odchody wodnite. Po każdem wypróżnieniu łyżkę.

Veratrum — jeśli wychodzi kał z większym impetem i zwykle wymioty.

Ipecacuanha — jeśli kał jest zielony.

Nux vom. — z powodu ciężkostrawnych pokarmów lub nadużycia trunków.

Pulsatilla — po pokarmach zbyt tłustych.

Colocynthis — przy rżnięciu i bólach w brzuchu.

Cuprum met. — jeśli jest silniejsze burczenie w brzuchu.

Arsenicum alb. — przy rozwolnieniu powstałem wskutek zimnego napoju lub po zjedzeniu zimnego owocu.

Chamomilla — przy rozwolnieniu żółtem, cuchnącem albo po zgniewaniu.

China — przy wielkiej słabości.

Blednica, brak krwi (Anemja).

Najważniejszem lekarstwem jest tutaj słońce, świeże powietrze i djeta. Mleko i dużo potraw z mlekiem, ruch na świeżem powietrzu, ranne wstawanie — o ile można je osiągnąć bez przymusu — a następnie lekarstwa:

Ferrum — w każdym wypadku.

China — przy wielkiej słabości, dużym brzuchu, ciemnych kołach naokoło oczu, dziwacznym apetycie oraz po samogwałtach.

Pulsatilla — o ile nieporządki w perjodzie albo wstrzymanie perjodu wywołały bezkrwistość.

Sulfur — jeśli blednica lub anemja powstała na tle skrofulicznem albo pacjent miał kiedyś lub jeszcze ma wyrzuty skórne.

Platina — jeśli anemja występuje na tle podrażnienia płciowego.

Ignatia — jeśli anemja powstała na skutek ciężkich zmartwień, albo nieszczęśliwej miłości lub tp.

Natrum mur. — jeśli powtarza się częściej przygotowanie do perjodu, lecz perjod nie występuje. Smutek, obawy, omdlenia, policzki zimne przy paleniu wewnętrznem, wieczorem palenie w twarzy, ból zębów, parcie w dolnym brzuchu oraz palenie albo krajanie wewnątrz. Także po uprawianych samogwałtach.

Cocculus — przy braku perjodu i kurczach wewnętrznych.

Phosphorus — jeśli perjod się tylko zaznacza, mdłości, kwaśne wymioty, duszność w piersiach, zawroty głowy i silne podniecenie płciowe.

Calcarea carbonica — jeśli pacjent ma fałszywe apetyty, poszukuje rzeczy kwaśnych i ostrych przypraw.

Arsenicum alb. — przy upadku sił i wycieńczeniu.

ŻYCIE — to nie najważniejsza rzecz dla ludzkości, gdyż życie — prędzej czy później — zawsze się skończyć **musi.**

ZDROWIE — to sprawa najważniejsza, **gdyż chorować nikt nie musi.**

ZDROWIE — to skarb, którego wartość doceniamy zwykle dopiero w razie utraty.

ZDROWIA — winien każdy strzec według przysłowia „jak oka w głowie", a do tego należy **konserwowanie**

ZDROWIA — przedewszystkiem przez zapobieganie chorobom.

ZDROWIEM — cieszyć się można prawie stale, ale należy żyć i zachowywać się według pewnych reguł i przepisów.

ZDROWIE — nas nie opuści, jeśli postępować będziemy tak, jak nas uczyć będzie „Homeopatja i Zdrowie".

ZDROWIE — stracone przywróci nam najpewniej, najszybciej i najtaniej jedyny, nowożytny, postępowy system leczniczy — homeopatja, ale tylko — ścisła.

W interesie ogólnym prosimy wszystkich, którzy numer niniejszy odbiorą, aby raczyli w kołach znajomych rozpowszechniać

„Homeopatję i Zdrowie"

W szczególności prosimy W-ne Duchowieństwo i PP. Kierowników szkół wszelkiego rodzaju o zaabonowanie i następnie pouczanie ludności i uczniów.

Starać się będziemy stale, aby omawiać sprawy higjeny postępowej, stosując się zawsze do pór roku.

Treść 1-go Nr.:

Treść 2-go Nr.:

Treść 3-go Nr.:

O ile zapas starczy, wysyłamy dotychczasowe numery po wpłaceniu zł 1,25 na konto P. K. O. 160364.

Drukiem Drukarni Toruńskiej Sp. Akc. w Toruniu ul. św. Katarzyny 4.